Taro je nutriční zázrak. Kořen kolokázie jedlé může být elixírem mládí

Taro kořen je neskutečně dobrý, jeho chuť se dá přirovnat k pečeným kaštanům. Že jej ještě neznáte? To je velká škoda, protože kořen kolokázie jedlé je nabitý spoustu cenných látek. V kuchyni je pak neuvěřitelně všestranný. Dá se vařit, dusit, smažit i péct.

Taro ale není jen kořen, i když ten se v kuchyni zpracovává nejčastěji. Jedlé jsou i **řapíky a mladé listy**, které se mohou zpracovávat podobně jako listová zelenina. Využívají se podobně jako listy mangoldu nebo špenátu. Kořen však už spadá mezi zeleninu kořenovou a oblíbený je po celém světě! Pokrmům dodává zářivou barvu a také spoustu důležitých živin, zejména pak **vlákninu, mangan či vitamín E**. Dokonce je spojován s mnoha zdravotními benefity, včetně zlepšení zdraví srdce, lepšího trávení, snížení oxidačního stresu a dalších.

Tajemný taro kořen

Taro je vlastně kořen rostliny pojmenované jako kolokázie jedlá. Je to **škrobovitá kořenová zelenina**, o které se předpokládá, že pochází z jihovýchodní Asie a Indie. Dnes se však pěstuje už po celém světě. Hlíza kolokázie může být fialová, růžová nebo bílá. Záleží na tom, kde se pěstuje. Taro kořen **tvoří základ mnoha kuchyní**. Nechybí ve španělských, libanonských, indických,

vietnamských, čínských nebo polynéských jídlech. Patří do hlavních jídel, příloh, ale i dezertů.

Taro kořen pod drobnohledem

Podíváme-li se na výživový profil taro kořene, je co sledovat. Nechybí spousta **vlákniny, sacharidy, ale ani cenné látky jako je mangan, draslík, měď, fosfor a vitamíny E či B6**. Každá porce taro kořene pak obsahuje i malé množství kyseliny pantotenové, niacinu, vitamínu A a vápníku.

Přínosy kořene taro pro zdraví

Díky skvělému nutričnímu profilu může **taro kořen** tělu značně prospívat. K čemu všemu je vhodný?

Pomůže zhubnout

I když taro kořen **nepatří právě mezi nízkokalorickou zeleninu**, je extrémně bohatý na vlákninu, která zajistí delší dobu sytosti. Hubnoucím tak může napomoci snížit nejen celkové množství jídla snědeného za den, ale i jednotlivé porce. Taro je navíc skvělým **zdrojem rezistentního škrobu**, který odolává **trávení**. Což znamená, že je účinný při snižování příjmu potravy a může tak urychlit hubnutí.

Stará se o zdravé srdce

Obsažená vláknina je ale pro tělo blahorádná i z mnoha dalších důvodů. **Snižuje riziko vzniku ischemické choroby srdeční** a dokonce může snížit i hladinu krevního tlaku a cholesterolu. Což jsou dva hlavní rizikové faktory srdečních onemocnění. A nechybí ani antioxidatny, které mohou pomoci bojovat proti **požkození volnými radikály**. Rezistentní škrob pak pomáhá lépe kontrolovat hladinu krevního cukru.

Pečuje o zdravé trávení a imunitu

Díky vláknině a dalším obsaženým látkám může taro kořen zlepšit **příznaky refluxu, zácpy, hemeroidů, žaludečních vředů či některých onemocnění střev**. Rezistentní škrob je navíc fermentován v tlustém střevě, což může zvýšit **růst prospěšných bakterií**. Výsledkem je zdravější střevní mikrobiom, lepší celkové zdraví střev, účinnější vstřebávání živin i **silnější imunita**.

Taro kořen v kuchyni

Stejně jako jiná kořenová zelenina, je obsahuje taro kořen **hodně škrobu a je mírně sladký**. Dá se vařit, dusit, péct, smažit… Zkrátka s ním můžete dělat, co si jen vzpomenete. Pokud kořen taro usušíte a pomelete na prášek, můžete si z něj připravit i **lahodný čaj**. Nebo můžete taro jen nakrájet na tenké plátky a smažit jako chipsy. Možností je zkrátka nespočet.

Autor článku: Monika Poledníková